

Delis de sezon

zucchini

[FRĂȚIA ITALO-ROMANO]

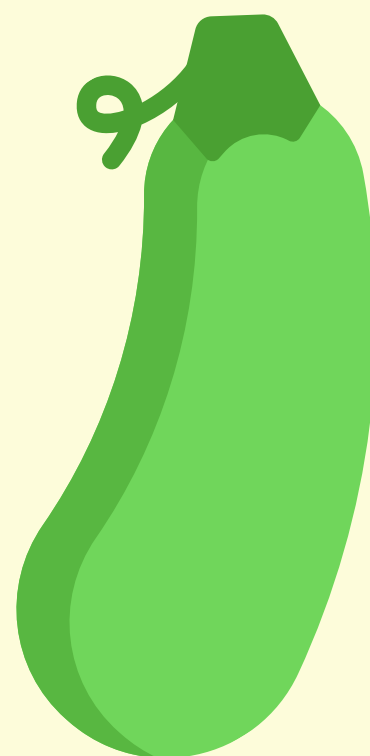
INGREDIENTUL SEZONULUI: ZUCCHINI

OMLETĂ CU ZUCCHINI ȘI USTUROI

TIMP: 25 MIN

INGREDIENTE

1 ceapa
1 ardei rosu
1 zucchini
2 cetei de usturoi
4 oua
sare si piper
ulei



PREPARARE

Mai intai tocati ceapa, usturoiul, ardeiul si zucchini si caliti-le in putin ulei pana se inmoaie si lasa aroma. Intre timp bateti ouale, adaugati sare si piper dupa gust.

In vase de ceramica rezistente la cuptor adaugati mai intai legumele calite si completati cu ouale batute. Puteti sa le puneti si in forme de briose unse cu ulei de masline.

Dati la cuptorul incalzit in prealabil 180 grade pentru 20 de minute, pana cand omleta se patrunde bine si eventual o puteti lasa sa se rumeneasca usor deasupra. Atentie, conteaza foarte mult dimensiunea vasului folosit, verificati sa se coaca la mijloc.

INGREDIENTUL SEZONULUI: ZUCCHINI

QUICHE/TARTA SĂRATĂ CU TON ȘI ZUCCHINI

INGREDIENTE PENTRU FORMA TARTA
26 CM DIAMETRU

INGREDIENTE

Umplutura tarta:

1 conserva ton bucati in suc
propriu

250 gr dovlecei zucchini rasi

40 gr parmezan ras

200 ml smantana de gatit

2 oua medii

1 praz mic tocat marunt
(doar partea alba)

1 lingura patrunjel tocat
sare, piper

Aluat fraged:

180 gr faina alba de grau

80 gr faina integrala

80 gr unt

70-80 ml apa foarte rece

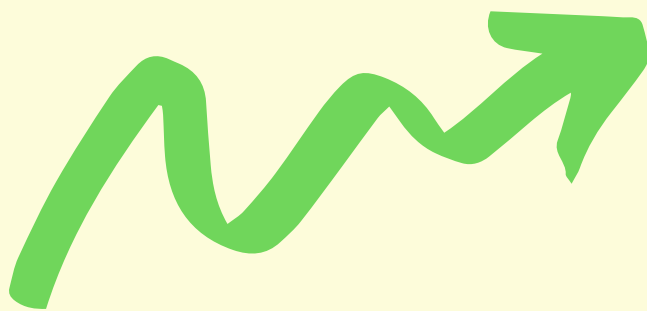
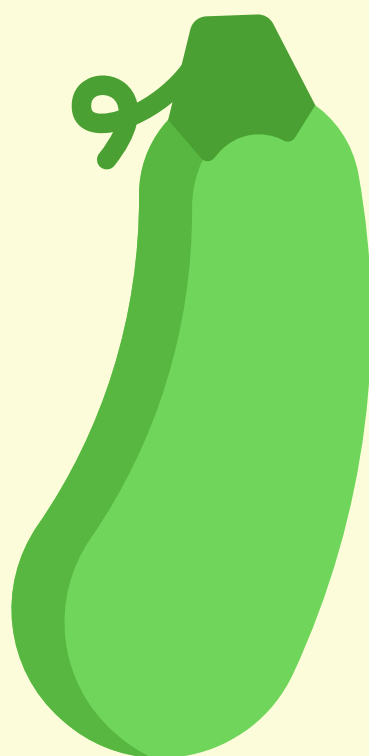
1/2 lingurita sare

PREPARARE

Aluat

Punem ambele tipuri de faina in robot, adaugam sarea, untul rece de la frigider taiat in cubulete mici si actionam robotul la viteza medie. Treptat adaugam apa rece, iar cand aluatul s-a compactat, stingem robotul.

Mutam aluatul pe masa de lucru usor pudrata cu faina si il framantam cca 1 minut, pana la omogenizare. Invelim aluatul in folie de plastic si il punem in frigider pentru cca 30-45 minute.



Umplutura

Amestecam intr-un vas ouale si parmezanul ras. Adaugam dovleceii rasi* si storsi bine (dovleceii zucchini nu se curata de coaja, se taie doar capetele si se dau prin razatoare), tonul scurs bine si sfaramat in bucatele mai mici, prazul tocat marunt si patrunjelul.

*Se pot cali in prealabil zucchini rasi impreuna cu prazul, cu ierburile, sare si putin usturoi. Se lasa sa se raceasca si se adauga tonul , patrunjelul si ouale cu parmesan.

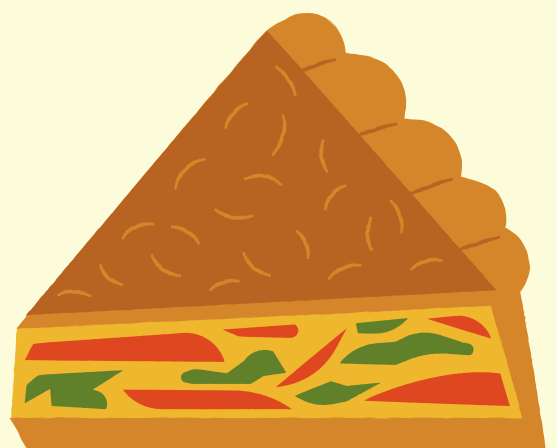
Amestecam pana la omogenizare, apoi adaugam smantana si amestecam din nou.

Intindem aluatul fraged, pe masa usor pudrata cu faina, intr-o foaie rotunda de cca 4-5 mm grosime. Il asezam in forma tapetata cu unt si faina si decupam marginile in exces.

Coacem aluatul aproximativ 15 min la 180 grade.

Adaugam umplutura peste aluat si o nivelam frumos.

Coacem tarta sarata in cuptorul preincalzit la 180°C, pentru 25-30 de minute sau pana cand suprafata tartei este rumenita uniform.



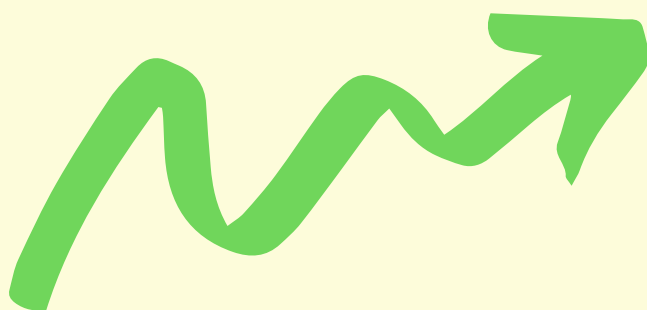
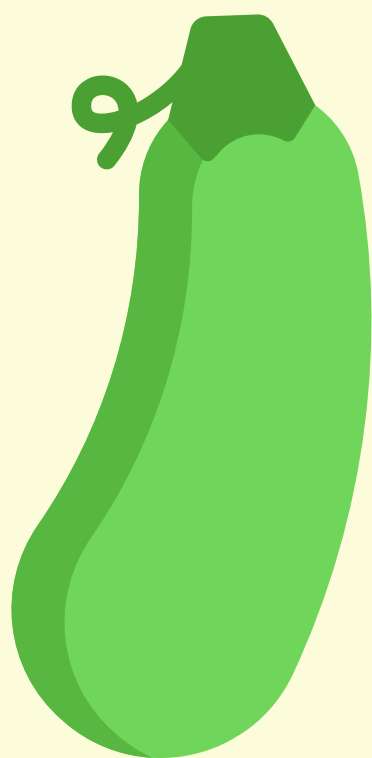
INGREDIENTUL SEZONULUI: ZUCCHINI

BĂRCUTE DE DOVLECEI CU CIUPERCI

TIMP: 55 MIN

INGREDIENTE

- 3 dovlecei medii
- 2 linguri de ulei extravirgin de masline
- 1 cana de ceapa alba taiata marunt
- 2 catei de usturoi maruntiti
- 2 cani de ciuperci pleurotus maruntite
- 1 cana de lapte de cocos racit peste noapte (doar crema groasa de la suprafata, nu si apa)
- 1 lingurita de oregano
- 1 lingurita de cimbru
- ½ lingurita de sare
- ¼ lingurita de piper negru macinat
- ¼ cana de branza vegana rasa
- ⅓ ceapa verde maruntita
- ½ cana de ardei rosu maruntit



PREPARARE

Se incinge cuptorul la 200C. Se spala dovleceii si apoi taie-i pe lung in doua parti egale. Se taie capetele.

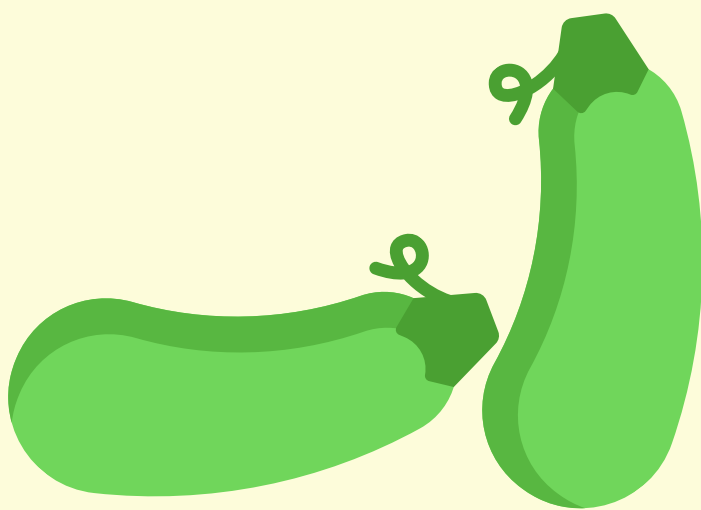
Cu ajutorul unei linguri scobeste interiorul fiecarei parti pana cand se aseamana cu o barca.

Intr-o tigaie adanca incalzeste uleiul la foc mediu. Adauga ceapa si prajeste-o pana devine translucida. Adauga usturoiul si ciupercile. Continua apoi la foc mic, aproximativ 10 minute, pana sunt gata, amestecand din cand in cand.

Adauga crema de cocos pentru a lega compozitia. Opreste focul si adauga condimentele: oregano, cimbrisor, sare si piper.

Se umple fiecare dovlecel si apasa usor compozitia. Se coace 35-40 de minute la foc mic, neacoperit. Incearca sa nu ii lasi mai mult decat am mentionat altfel se vor usca.

Cand ii scoti din cuptor presara deasupra branza rasa si mai lasa apoi barcutele inca 2 minute la cuptor la foc mare. Serveste cu ceapa verde tocata si oregano proaspat.



INGREDIENTUL SEZONULUI: ZUCCHINI

MÂNCARE GRECEASCĂ DE DOVLECEI ȘI CARTOFI

TIMP: 50 MIN

INGREDIENTE

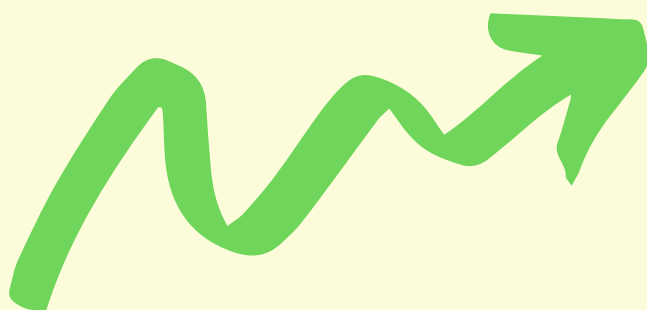
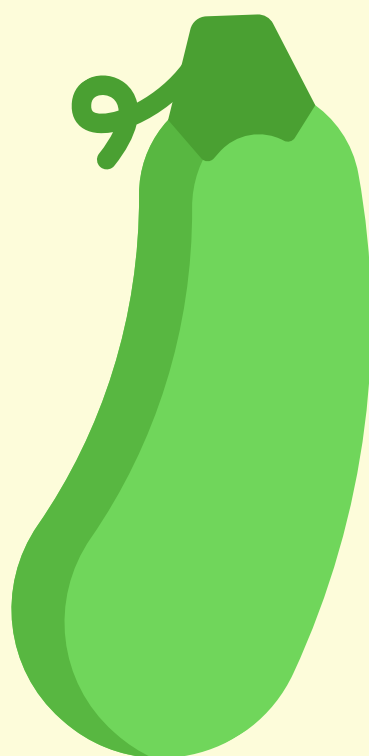
400 gr cartofi
400 gr dovlecei
250 gr rosii bine coapte
3-4 catei usturoi
1 foaie dafin
1/2 legatura patrunjel
1 lingura ulei masline
sare, piper
putina apa/supa de legume

Puteti adauga si alte ierburi aromatice, dupa gust.

PREPARARE

Se preincalzeste cuptorul la 180 grade. Se curata cartofii, se spala si se taie rondele. Se spala, se curata dovleceii si se taie in felii, pe lungime (eu intai am taiat jumatați, pe lat, apoi feliile in lungime, ca sa-mi incapa in vas)

Rosiile se paseaza, dupa care se lasa deoparte. Usturoiul se toaca sau se taie rondele, patrunjelul se toaca marunt.

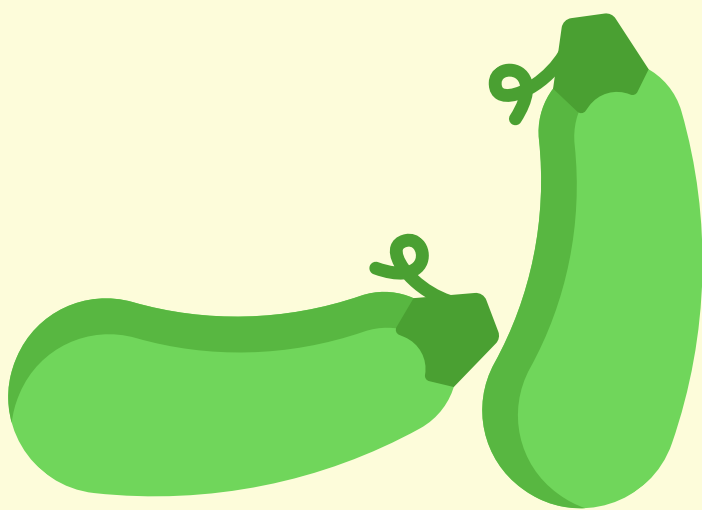


PREPARARE

Se pregătește vasul (eu am ales un vas rotund de ceramică), care se unge cu puțin ulei (nu tot). Se așază un strat de cartofi, apoi unul de dovlecei. Se presară sare, piper, usturoi tocat după gust și jumătate din cantitatea de patrunjel.

Se stropesc cartofii și dovleceii cu jumătate din cantitatea de roșii pasate. Se continuă cu un alt strat de cartofi și dovlecei; peste care se presară foaia de dafin mărunțită, sare, piper, restul de patrunjel, usturoi și roșii pasate. La final se adaugă și restul de ulei.

Se adaugă puțină apă, atât cât să acopere cca 1/4 din vas. Se coace la foc moderat (180 grade) 30 min.



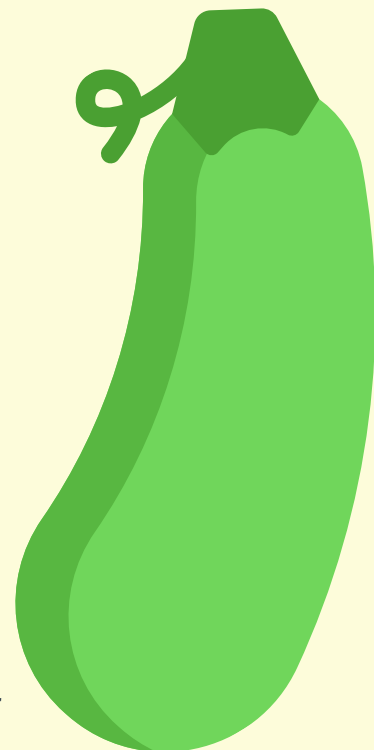
INGREDIENTUL SEZONULUI: ZUCCHINI

PRĂJITURĂ CU ZUCCHINI ȘI CIOCOLATĂ

TIMP: 50 MIN

INGREDIENTE

400 gr de faina speciala pentru prajituri Boromir
100 gr cacao
200 gr zahar
2 lingurite praf de copt
1/2 lingurita sare
2 oua mari
70 gr ulei
150 gr smantana
esenta de vanilie
1 zucchini mare (sau 2 medii)
200 gr ciocolata taiata bucatele



PREPARARE

Se incepe prin a se amesteca intr-un vas incapator ingredientele uscate – faina, cacao, zahar, praf de copt, sare. Amestecati bine, astfel incat sa se omogenizeze ingredientele.

Intr-un alt vas amestecati ouale, uleiul, smantana si vanilia. Turnati amestecul lichid peste cel cu faina si amestecati treptat pana se formeaza aluatul.

Dati pe razatoare zucchini si integrati-l in aluat abia la final, impreuna cu bucatelele de ciocolata. Amestecati bine.

Puneti aluatul intr-un vas tapetat cu hartie de copt si dati la cuptor, la foc mediu, pentru 1 ora – 1 ora si jumatate sau pana cand o scobitoare iese curata.